

Утверждаю

ГБОУ "Тляче-Тамакская школа-интернат"  
/Шамилова Л.Х./

**МЕНЮ**  
17 февраля 2022 г.  
11-17 лет



| Наименование блюда                             | Выход  | Цена, руб. | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|  |        |            | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>                                 |        |            |                   |         |             |                               |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ      | 180/30 | 49,21      | 35                | 13,7    | 34,9        | 405                           |
| ХЛЕБ ПШЕН. С МАСЛОМ                            | 100/20 | 13,80      | 6,7               | 16,9    | 42,6        | 349                           |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                     | 200    | 6,42       | 3                 | 2,4     | 25,2        | 135                           |
| Итого  |        | 69,44      | 44,7              | 33      | 102,7       | 889                           |
| <b>Полдник</b>                                 |        |            |                   |         |             |                               |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                  | 200    | 4,46       | 1                 | 0,2     | 19,6        | 83                            |
| АПЕЛЬСИН                                       | 200    | 22,37      | 1,8               | 0,4     | 16,3        | 86                            |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                           | 100    | 4,32       | 6,6               | 0,9     | 42,4        | 204                           |
| Итого  |        | 31,15      | 9,4               | 1,5     | 78,3        | 373                           |
| <b>Обед</b>                                    |        |            |                   |         |             |                               |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 200/20 | 36,97      | 15,8              | 18,8    | 23,3        | 338                           |
| РОЖКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧ.                         | 200    | 6,10       | 3,9               | 8,6     | 24,1        | 187                           |
| ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (2 шт)                      | 40/40  | 25,24      | 12,3              | 12,8    | 8,5         | 198                           |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ          | 60     | 7,79       | 2,3               | 5,3     | 11,5        | 105                           |
| НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"   | 200    | 2,72       |                   |         | 18,4        | 74                            |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                           | 100    | 4,32       | 6,6               | 0,9     | 42,4        | 204                           |
| Итого  |        | 83,15      | 40,9              | 46,4    | 128,2       | 1106                          |
| <b>Полдник II</b>                              |        |            |                   |         |             |                               |
| РЯЖЕНКА  | 200    | 19,79      | 7,4               | 6,4     | 10,7        | 138                           |
| ВАФЛИ  | 40     | 4,70       | 1,1               | 1,3     | 30,9        | 142                           |
| Итого  |        | 24,50      | 8,5               | 7,7     | 41,6        | 280                           |
| <b>Ужин</b>                                    |        |            |                   |         |             |                               |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ                          | 180    | 8,43       | 5,6               | 7       | 26,3        | 192                           |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ (2 кус)              | 50/50  | 20,34      | 9,6               | 9,2     | 2,4         | 131                           |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 200    | 1,39       | 0,4               |         | 19,2        | 78                            |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                           | 100    | 4,32       | 6,6               | 0,9     | 42,4        | 204                           |
| Итого  |        | 34,49      | 22,2              | 17,1    | 90,3        | 605                           |
| Всего  |        | 242,72     | 125,7             | 105,7   | 441,1       | 3253                          |

Бухгалтер (калькулятор) Сей Сабирава Р.А.

Медицинская сестра Да Давлетшина Г.А.